O&C SARL
Physical solution & Sport Equipment
www.oandc.fr

PLATEFORME PROFESSIONNELLE
D'EXERCICES MUSCULAIRES ET DE REEDUCATION FONCTIONNELLE

PROFESSIONAL PLATFORM FOR MUSCULAR EXERCISES AND MUSCLE REHABILITATION

FIT PLAK®

Manuel d'utilisation

Operating manual

Notice à conserver
Keep these instructions

Fr / En

Eléments Fournis / Provided elements

Ref : KIT FK1 & KIT FK2

Assurez-vous que tous les éléments répertoriés ci-dessous ont été fournis votre kit d'achat de la FIT PLAK. *Des accessoires en option sont vendus séparément de votre kit renseignez-vous auprès de votre revendeur.*

Make sure that all the elements listed below were provided with your FIT PLAK. Optional accessories are sold separately. For more information consult your retailer.

Eléments KIT FK1 & FK2

☑ **1 FIT PLAK**

Réf : FK

☑ **1 ceinture d'exercices taille universelle**
1 exercise belt - universal size

Réf : CEXSQ

☑ **2 Poignées d'exercices ajustables**
2 adjustables exercises handles

Réf : PNAJU

☑ **2 Poignées d'exercices**
2 exercises handles

Réf : PNEX

☑ **2 sangles pour cheville ou poignet**
2 straps for ankle or wrist

Réf : SACHPO

☑ **Sangle d'accroche pour fauteuil roulant ou transport**
Strap for wheelchair or transport

Réf : SATTRA

☑ **1 kit élastique EASY 3 paires avec mousquetons (jaune, vert, rouge) avec 1 sac**
1 kit of EASY rubber bands - 3 pairs with snap hooks (yellow, green, red) with bag

Réf : KLEAS

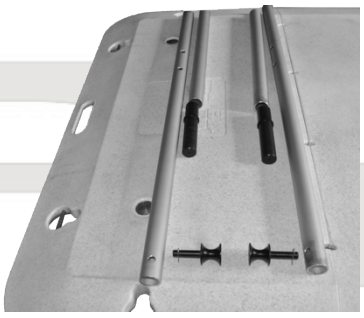
Eléments KIT FK2

☑ **1 kit élastique STRONG 3 pairs avec mousquetons (orange, noir et marron) avec 1 sac**
1 kit of HARD rubber bands - 3 pairs with snap hooks (orange, black, brown) with bag

Réf : KLSTR

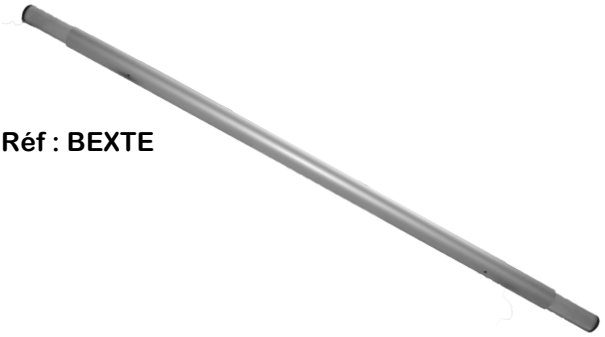
☑ **2 repose barres ajustables avec clip**
2 adjustables bar rest with clip

Réf : PREBA



☑**1 barre d'exercices (télescopique)**
1 telescopic exercise bar

Réf : BEXTE



☑ **2 sangles ajustables pour barre d'exercices**
2 adjustables straps for exercice bar

Demandez notre catalogue pour découvrir les accessoires optionnels
Ask our catalogue to discover the optional accessories

SARL O&C
2 rue du Clos
03800 GANNAT
FRANCE
www.oandc.fr

Table des matières
Contents

Introduction 5
Introduction 5
Mentions légales 6
Legal notice 6
Caractéristiques 7
Features 7
Utilisation 9
Use 9
Sécurité 11
Security 11
Garantie 12
Warranty 12
Entretien 12
Maintenance 12

Introduction

Introduction

Vous avez choisi notre appareil de fitness musculation FIT PLAK®. Nous vous remercions de votre confiance.
You have chosen our body shaping equipment FIT PLAK®. Thank you for your confidence.

La FIT PLAK® est un produit conçu et fabriqué en France.
The FIT PLAK® is a product designed and made in France.

La FIT PLAK® a été créée pour permettre à tous les utilisateurs sportifs ou non d'entretenir leur corps.
The FIT PLAK® was created to help all its users stay in shape.

Notre démarche de recherche et développement (R&D) s'est orientée en priorité sur la conception d'un produit utilisable à l'initial pour une personne porteuse d'un handicap.
Through our research and development approach (R&D) we designed a product that a handicapped person would be able to use.

Ce produit a été créé par des sportifs professionnels handicapés et des sportifs professionnels, pour tous les sportifs.
This product was created for all the sportsmen by professional able-bodied or disabled sportsmen and sportswomen.

La FIT PLAK® est un appareil innovant compact et polyvalent de renforcement musculaire, de tonification musculaire, de rééducation fonctionnelle élaboré pour les professionnels de la santé et du sport.
The FIT PLAK® is a compact, innovative and multi-purpose equipment for muscle strengthening, muscle toning and functional rehabilitation developed for health care and sport professionals.

La FIT PLAK® s'utilise comme plateau d'exercices contre résistance (méthode pilates, musculation, renforcement musculaire…) ou comme STEP pour l'apprentissage des manipulations de fauteuil roulant et pour une activité collective de HANDI-STEP® dans le concept HANDI-FITNESS®.
You can use the FIT PLAK® as a resistance exercise platform or as a STEP for individual or collective HANDI-STEP® activities as part of the HANDI-FITNESS® concept.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits créés par O&C. Pour cela, la société O&C est à votre écoute par son service de R&D.
We will be happy to receive all your remarks and suggestions regarding the products created by O&C. To that aim you can contact O&C through its R&D service.

Vous pouvez nous retrouver également sur www.oandc.fr ou www.fitplak.com
You can also contact us on www.oandc.fr and www.fitplak.com

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que la FIT PLAK® sera pour vous synonyme de résultat et de performance.
We wish you a good training and hope that the FIT PLAK® will provide you with results and performance.

Mentions légales
Legal notice

Les manuels fournis avec ce produit ne doivent pas être reproduits, transmis, transcrits, stockés dans un système de recherche ou traduits en une langue quelconque, en tout ou en partie, et quels qu'en soient les moyens, sans accord écrit préalable de O&C.
The manuals provided with this product shall not by any means be reproduced, shared, transcribed, stored in a research system or translated in any language, in whole or in part, without the prior written consent of O&C.

O&C se réserve le droit de modifier à tout moment et sans préavis les caractéristiques des matériels et accessoires décrits dans ces manuels.
O&C reserve the right to modify or amend at any time and without notice the equipment and accessories features described in this manual.

O&C décline toute responsabilité pour les dommages provoqués suite à l'utilisation de ce matériel.
O&C accept no liability for any kind of damage which could occur when using this equipment.

Bien que tous les efforts aient été apportés avec soin pour vous fournir des informations précises et complètes dans ces manuels, nous vous saurons gré de porter à l'attention du vendeur FIT PLAK® de votre pays toute erreur ou omission ayant pu échapper à notre vigilance.
All the efforts have been made to provide you with accurate and full information in these manuals; however we would appreciate if you could inform your country's FIT PLAK ® seller if you come across any mistakes or omissions that may have escaped our attention.

Cet équipement a été testé et prouvé conforme aux limites de la directive REACH pour les produits chimiques, cette directive assure un niveau élevé de protection humaine et environnementale.
This equipment has been tested and found to comply with the limits of the REACH directive for chemicals. This directive ensures a high level of human health protection and environmental protection.

Caractéristiques
Features

Dimensions :

Ouverte : Hauteur : 5 cm x Longueur 105 cm x Largeur 90 cm
Open : Height: 5 cm X Length 105 cm X Width 90 cm

Fermée : Hauteur : 10 cm x Longueur 105 cm x Largeur 45 cm
Closed : Height: 10 cm X Length 105 cm X Width 45 cm

La FIT PLAK est pliable dans les deux sens.
The FIT PLAK can be folded both ways.

Poids vide / Empty Weight :

12 Kg
26,45 Lbs

Rangements / Storage :

1. **Poignée de transports**
1. **Transport handle**

2. **Insert d'accrochage pour mousqueton**
2. **Snap hook device**

3. **Tampon antidérapant**
3. **Non-skid buffer**

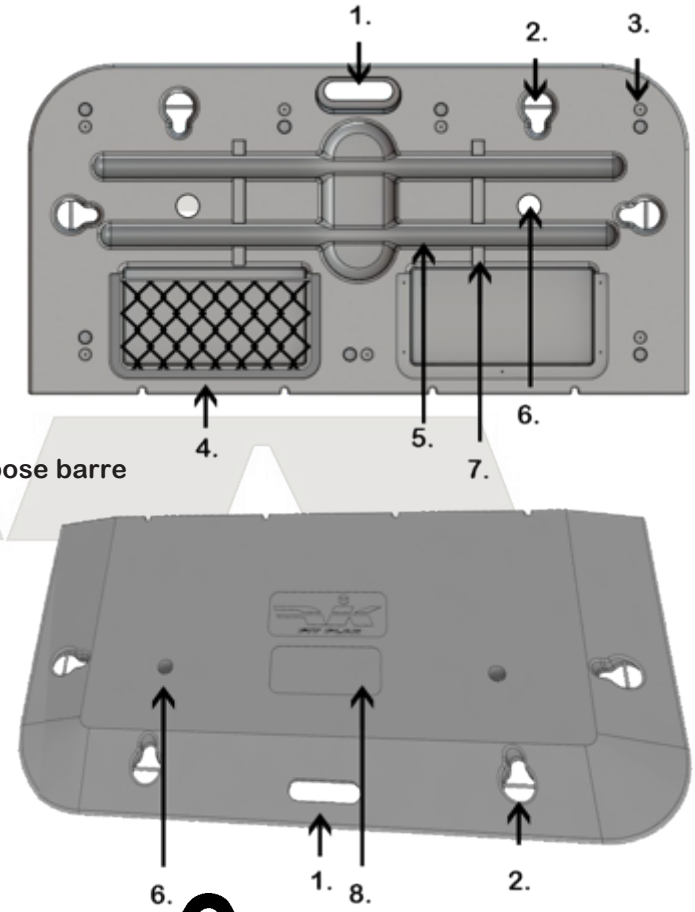
4. **Casiers de rangements pour accessoires**
4. **Storage space for accessories**

5. **Emplacement pour barre d'exercice et repose barre**
5. **Space for exercise bar and bar rest**

6. **Trou d'encastrement pour repose barre**
6. **Hole for bar rest**

7. **Velcro de maintien des barres**
7. **Velcro to maintain the bars**

8. **Emplacement de votre logo ***
8. **Your logo**



*** Logo personnel en option**
*** Personal logo are optional**

La FIT PLAK est 100% recyclable
The FIT PLAK is 100% recyclable

La FIT PLAK est consignée pour pouvoir être recyclée
The FIT PLAK is returnable for recycling

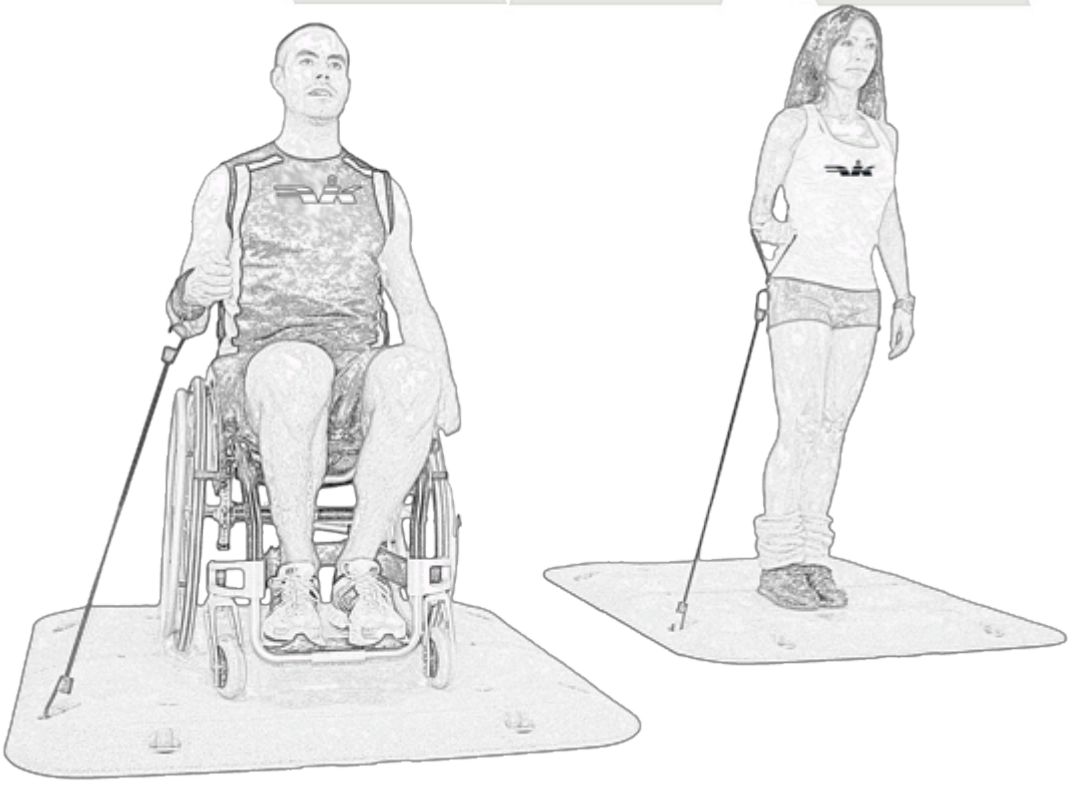
2
HDPE

Caractéristiques des élastiques :
Rubber bands' features:

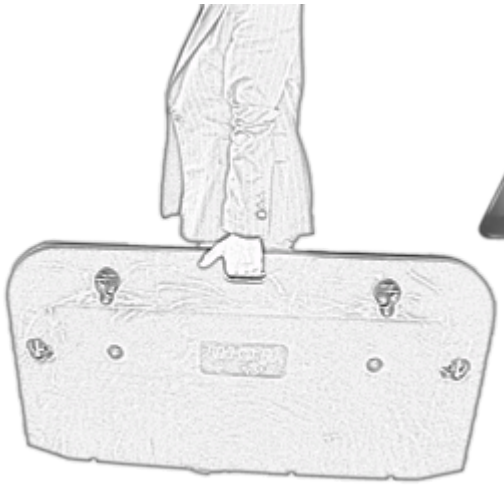
KIT	résistance % d'allongement	1 kg 2,2lbs	2kg 4,4lbs	4kg 8,8lbs	6kg 13,2 lbs	8kg 17,6lbs	10kg 22lbs	12kg 26,5lbs	14kg 30,9lbs
EASY	700%								
	600%								
	550%								
STRONG	500%								
	450%								
	400%								

ATTENTION ! L'allongement d'un élastique dépend de sa force, plus il est dur, moins il est étirable. Cette élasticité se calcule en pourcentage (%) sur le tableau : exemple 400 % = 4 fois sa longueur initiale, si vous voulait avoir plus d'amplitude sur un mouvement avec un élastique fort utiliser les poignées ajustables. Au-delà de son extension maximale il peut se rompre !

BE CARREFUL ! The extension of a rubber band depends on his strength, more it is hard less it is étirable. The elasticity is reckoned in percentage (%) on the board : example 400 % = 4 times his initial length, For more amplitude on a movement with a strong rubber band to use the adjustable handles. Beyond his maximal extension he can break !

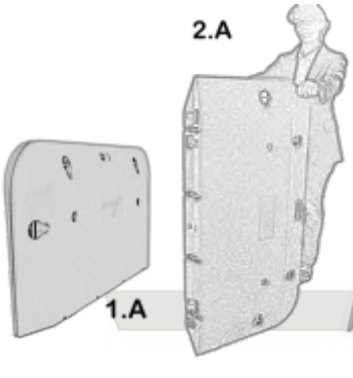


Utilisation
Use

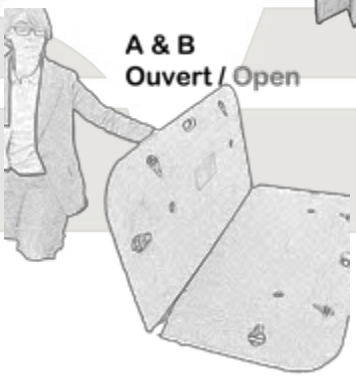


La FIT PLAK peut s'ouvrir et se fermer dans les deux sens.
The FIT PLAK can be opened and closed in both ways.

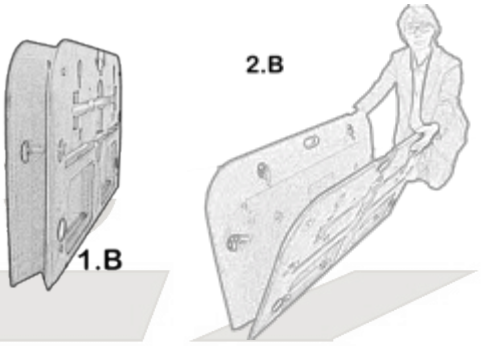
A. Ouverture/Opening

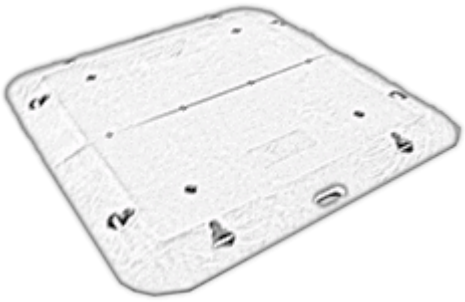


Ou / Or



B. Ouverture/Opening



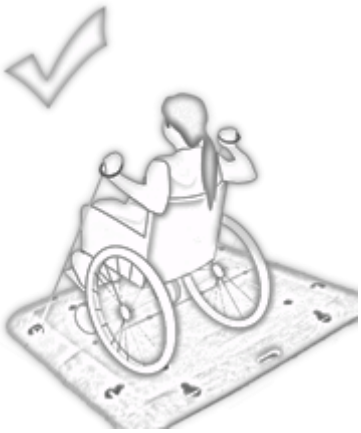


Laisser la FIT PLAK ouverte à plat et monter dessus.
Leave the FIT PLAK opened flat and climb onto it.

Sens de fixation des mousquetons
Snap hooks fastening direction

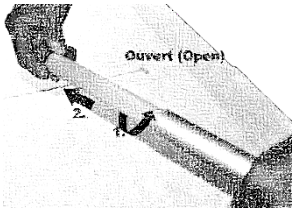
Toujours se tenir sur la surface où vous accrochez les mousquetons lors des exercices musculaires.

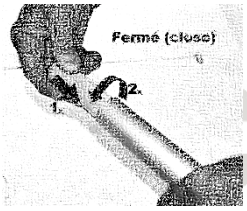
Always stand where you hang the snap hooks when you do muscular exercises.

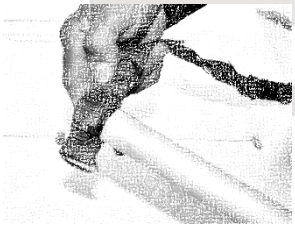


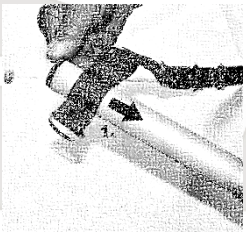
Barre d'exercices et sangles ajustables.

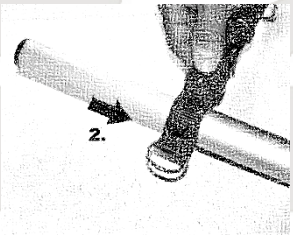
Exercice bar and adjustabls strap.





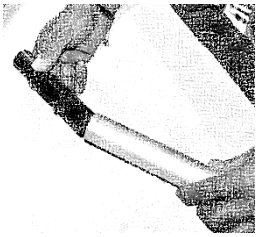


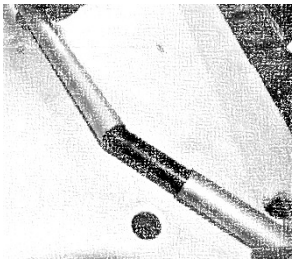


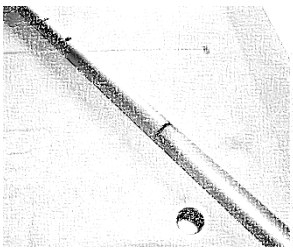


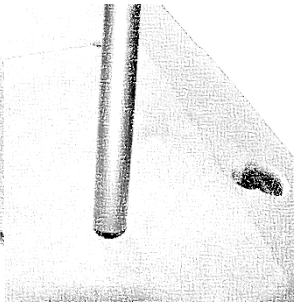
Repose barre

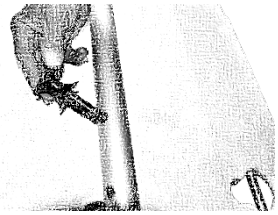
Bar rest

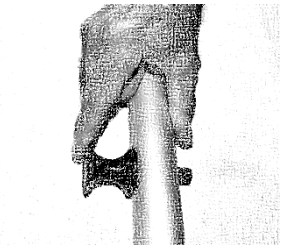


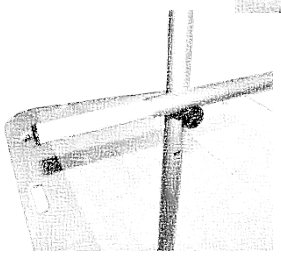


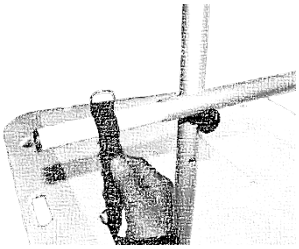












Sécurité
Security

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes et toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit.
To reduce the risk of serious injury, read the important precautions for use and all the instructions of this manual before using the product.

N'utilisez ce produit que de la façon dont il est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
Use this product only in the way that is described in this manual.Keep this manual during the entire life cycle of the product.

Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
The owner is responsible for ensuring that all the users of the product are well aware of all the precautions for use.

O&C se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessures corporelles ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
O&C accept no liability regarding any complaints for any physical injuries or for any damage inflicted to any person or any good caused by an improper use of this product by its buyer or by any other person.

Utilisez ce produit sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du produit en toute sécurité.
Use this product on a firm and flat surface in a large enough space. Make sure you safely can access and move the product.

Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
If you feel a pain or if you feel dizzy while you exercise, stop immediately, rest you and consult your doctor.

Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Consultez votre médecin particulièrement pour les personnes ayant eu des problèmes de santé auparavant.
Before starting the exercise program, you must consult a doctor to make sure there are no contraindications, especially if you have not been doing any sport for the last few years.

Ne portez pas de modification à ce produit.
Do not try to fiddle with your product.

Toute opération de démontage du produit doit être effectuée par un technicien ou votre revendeur de la FIT PLAK®.
Any disassembling process of the product must be undertaken by a technician or by the person who sold you the FIT PLAK®.

Garantie
Warranty

O&C garantit la FIT PLAK®, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure (charnières, tampons et inserts d'accroche). Les accessoires d'exercices étant des consommables, ils ne sont pas garantis.
O&C warrants the FIT PLAK®, under normal conditions of use, for 5 years regarding the structure and for 2 years regarding the wearing parts (hinges, buffers and inserts of hangs). The exercise accessories are consumables, therefore they are not warranted.

Chaque FIT PLAK® vendue en direct par O&C, est enregistrée dans un listing au nom du client, ce qui rend cette garantie applicable qu'au premier acheteur. En cas d'achat à l'un de nos distributeurs la garantie ne s'applique qu'après enregistrement chez O&C.
Each FIT PLAK® sold directly by O&C is recorded in a list in the purchaser's own name, which makes this warranty applicable only to the first purchaser. In the event of a purchase to one of our retailers, the warranty applies only after recording at O&C.

Chaque FIT PLAK® vendue est consignée, l'acheteur peut renvoyer la FIT PLAK® achetée à O&C pour le recyclage de la matière.
The purchaser can return the FIT PLAK® for recycling.

Cette garantie ne fonctionne pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport.
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale.
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés O&C.

This warranty is not applicable in the event of:
- Damage caused during transport.
- Improper or abnormal use.
- Repairs carried out by non-approved O&C technicians.

Entretien
Maintenance

Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil.
The user is responsible for ensuring that the equipment is well-maintained.

Si vous souhaitez nettoyer votre FIT PLAK® utilisez un chiffon sec ou une éponge humide et de l'eau claire.
If you to wish to clean your FIT PLAK® use a dry rag or a wet sponge and clear water.

O&C SARL
Physical solution & Sport Equipment

www.oandc.fr